

Manténgase Sano(a) Haciendo Ejercicios

¡Uno Nunca Es Demasiado Viejo para Hacer Ejercicios!



El ejercicio es la medicina número uno para el antienvejecimiento. El ejercicio no solamente es bueno para su salud, es bueno para usted. Antes de iniciar un nuevo programa de ejercicios, asegúrese de consultar con su médico, para planificar un programa de acondicionamiento físico que sea apropiado para usted.

Beneficios del Ejercicio

- Alivia la tensión y el estrés
- Proporciona placer y diversión
- Estimula la mente
- Ayuda a mantener un peso estable
- Controla el apetito
- Estimula la autoestima
- Mejora la firmeza muscular y la fuerza
- Mejora la flexibilidad
- Disminuye la presión sanguínea
- Alivia el insomnio

¿Cuál Es Su Excusa para No Hacer Ejercicios?

- **¿Falta de Tiempo?** Intente períodos más cortos de actividad distribuidos a lo largo del día, como tres caminatas de 10 minutos.
- **¿Demasiado Cansancio?** *A menudo es la falta de ejercicio la que le causa cansancio a la persona.* El ejercicio le da energía. Haga la prueba.
- **¿Vergüenza?** Esto les pasa a algunas personas, especialmente al comienzo. Sienta orgullo de estar cuidando de su propio cuerpo.
- **¿Mal Clima?** ¿Hace demasiado calor, demasiado frío o demasiada lluvia? Planifique hacer su ejercicio llueve o truene, probando una variedad de actividades bajo techo o al aire libre.
- **¿Demasiado Costoso?** Intente una opción de bajo costo, como el caminar. No se necesita equipo extravagante y muchos ejercicios pueden hacerse en casa.